

Илья Мельников

Сладкие блюда



Илья Валерьевич Мельников
Сладкие блюда
Серия «Кулинария»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=184265

Содержание

Сладкие блюда	4
Блюда из свежих плодов и фруктов	6
Плоды и ягоды свежие	6
Клубника или земляника со взбитыми сливками	7
Салат из яблок с кефиром	8
Груши, запеченные в духовке	9
Груши в шоколадном соусе	10
Земляника в белковой пене	11
Земляника в ванильном соусе	12
Земляника в молочном соусе	13
Салат из малины и дыни	14
Салат из ежевики	15
Манные шарики с малиновым сиропом	16
Салат из апельсинов и киви	17
Фрукты по рецепту виктора гюго	18
Компоты	19
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Илья Мельников

Сладкие блюда

Сладкие блюда

«Обед обыкновенно заканчивается чем-нибудь сладким, и всякий по опыту знает, что это доставляет известное удовольствие, – писал И.П.Павлов. – Смысл дела, очевидно, таковой. Еда, начатая с удовольствием вследствие потребности в еде, должна и заканчиваться им же, несмотря на удовлетворение потребности, причем объектом этого удовольствия является вещество, почти не требующее на себя пищеварительной работы... – сахар».

Сладкие, или десертные, блюда обычно подают последними. Объяснение этому простое: вкус, аромат, нежная консистенция сладких блюд вызывают аппетит даже тогда, когда ощущение голода уже миновало. А сахар, присутствующий в этих блюдах, обеспечивает их высокую усвояемость.

Готовят сладкие блюда из плодов и ягод, мучных, крупяных и молочно-яичных продуктов. Обязательный компонент сладких блюд – сахар. Входят в них также кофе, какао, орехи, изюм, миндаль, ванилин, лимонная кислота, желатин, крахмал, ликеры и другие продукты.

Сладкие блюда, в состав которых входят свежие плоды и

фрукты, содержат ценные органические кислоты и являются источниками витаминного и минерального питания человека. С целью сохранения этих веществ доброкачественные плоды и фрукты лучше всего подавать на стол в натуральном виде, лишь отмыв их от загрязнений. Тепловой обработке подлежат недозревшие и слегка подпорченные плоды и фрукты.

Очень значительна калорийность сладких блюд, приготовленных из мучных, крупяных и молочно-яичных продуктов. В состав многих из них входят сливки. Они содержат много жиров (до 30%), молочного сахара и некоторое количество белков. Жир в сливках находится в виде тонкой эмульсии, что очень важно. Для повышения усвояемости и придания своеобразного вкуса сливки рекомендуется взбивать.

Блюда из свежих плодов и фруктов

Плоды и ягоды свежие

Плоды и ягоды перебирают, очищают от стебельков и плодоножек, кладут на 2-3 мин. в холодную воду и затем, осторожно перемешивая, промывают. Промытые фрукты укладывают вазу, салатник или тарелку. К ягодам можно подать сахарный песок или сахарную пудру, молоко, сливки, сметану.

Клубника или земляника со взбитыми сливками

Густые сливки охлаждают в холодильнике до 8-10 градусов и взбивают до образования пышной массы, которая должна хорошо держаться на венчике. Во взбитые сливки, осторожно перемешивая, всыпают сахарную пудру. Затем сливки укладывают в виде горочки на вазочку или салатник, а сверху красиво располагают ягоды и немедленно подают на стол.

Салат из яблок с кефиром

1 стакан кефира взбивают с 1 столовой ложкой пчелиного меда до образования хорошей пены. 4-5 яблок среднего размера очищают и режут на лапшу, которую поливают взбитой массой. Салат можно посыпать измельченными ядрами грецкого ореха или фундука.

Груши, запеченные в духовке

Груши моют, нарезают на 2-4 части, удаляют сердцевину, укладывают на смазанный маслом противень, посыпают сахаром и ставят в духовку. На противень можно налить немного воды.

Груши в шоколадном соусе

Груши очищают от кожицы, оставляя плодоножки, потом бланшируют в подслащенной воде 8-10 минут и охлаждают.

Равные части сливок, сахара и порошка какао смешивают и уваривают на малом огне, перемешивая, до загустения массы. Этой массой поливают каждую грушу и затем блюдо ставят в холодильник. После охлаждения лакомство можно подавать на стол.

Земляника в белковой пене

750 г земляники перебирают, освобождают от плодоножек и чашелистиков, моют и кладут в стеклянную вазу. 2 яичных белка и три четвертых стакана сахарной пудры взбивают в пену, которой покрывают ягоды.

Земляника в ванильном соусе

600 г земляники очищают от плодоножек и чашелистиков, моют и раскладывают в компотницы. 1,5 стакана молока смешивают с ванильным сахаром и нагревают до кипения. Белки 2 яиц взбивают с 1 чайной ложкой сахара. Пену делят на несколько частей и с помощью ложки формируют из них шары. Каждый шар по одному кладут в кипящее молоко, потом достают и охлаждают. Желтки растирают с сахаром и заваривают стаканом процеженного горячего молока, все время перемешивая массу, после чего ее подогревают до загустения и охлаждают.

На ягоды кладут шарики из пены и поливают соусом. Перед подачей на стол блюдо надо охладить в холодильнике.

Земляника в молочном соусе

500 г вымытых ягод раскладывают в компотницы. 2 столовые ложки творога или сырковой массы растирают с 1 стаканом сливок или свежего кефира, добавляя ванилин и сахар. Этим соусом заливают ягоды.

Салат из малины и дыни

250 г дыни моют, очищают от кожицы и семян, нарезают мелкими кубиками. 300 г вымытой малины прибавляют в нарезанной дыне, перемешивают, посыпают сахаром и поливают взбитыми сливками. Вместо сливок можно подать сливочное мороженое.

Салат из ежевики

400 г перебранной и вымытой ежевики выкладывают в салатник, посыпают истолченными ядрами грецких орехов (100 г). 2 яичных желтка взбивают со 100—150 г сахара, добавляют 100 г сухого белого вина и немного натертой лимонной цедры. Этим соусом поливают ягоды.

Манные шарики с малиновым сиропом

1 стакан молока смешивают с 3 столовыми ложками сахара и нагревают до кипения. 0,5 стакана манной крупы разводят с 1 стаканом воды, добавляют к горячему молоку и варят как манную кашу. Кашу охлаждают и смешивают с 1 яйцом и 1 чайной ложкой корицы. Из этой массы формируют шарики, которые обжаривают с кипящим маслом до приобретения ими золотистой окраски.

Шарики охлаждают на блюде, потом пересыпают малиной и поливают малиновым сиропом.

Салат из апельсинов и киви

На 1 порцию: – 1 небольшой апельсин, 1 киви, 100 г творога, 1 ст. л. любых орехов, сахар по вкусу.

Апельсин очистить от шкурки, разделить на дольки, очистить от пленочек. Киви очистить и порезать на дольки. Если в процессе разделывания апельсина выделился сок, то добавить его в творог. Также в творог положить немного сахара, часть измельченных орехов. Творог выложить на терелочку, декоративно выложить на него дольки киви и апельсина, посыпать оставшимися орехами.

Фрукты по рецепту виктора гюго

6 яблок, 6 груш, 7ст. ложек сахарного песка с ванилью, 2 стакана молока, 6 ч. ложек муки, 1,5 ст. ложки масла, 3 яйца.

Груши и яблоки очистить, порезать, положить слоями в глубокое огнеупорное блюдо, пересыпать сахаром с ванилью (3,5 ст. ложки). Вскипятить стакан молока. Влить в него тонкой струйкой, мешая, еще стакан молока, разведенный с 6 ч. ложками муки. Когда вскипит и загустеет, добавить 1ст. ложку масла, перемешать, остудить. Смешать с тремя желтками, растертыми с остальным сахаром и ванилью. Положить 3 взбитых белка, перемешать, покрыть этой смесью фрукты. Посыпать сахарным песком, сбрызнуть маслом, подрумянить в духовке. Подавать к фруктам сливки или молоко.

Компоты

Многие плоды и ягоды содержат значительное количество протопектина, который при варке гидролизуется, в результате чего продукты размягчаются. Сахароза при этом распадается на глюкозу и фруктозу.

При варке плодов и ягод в сахарных сиропах температура может подниматься выше 100 градусов, что приводит к потерям витаминов и ароматических веществ. Поэтому рекомендуется варить плоды не в сиропах, а в подкисленной воде.

Компот можно приготовить из одного вида плодов или из смеси. Для компотов используют свежие, замороженные и сушеные фрукты.

Яблоки, груши, айву, персики, абрикосы, сливы, вишни и черешни предварительно варят, а землянику, клубнику, малину, черную смородину, дыню, арбуз, виноград, мандарины, апельсины, ананасы и бананы подают в компотах сырыми, очень спелые вишни и черешни также можно подавать сырыми.

Перед варкой яблоки, груши, айву очищают от кожицы ножом из нержавеющей стали, разрезают на дольки и вырезают сердцевину. Если яблоки и груши подают целыми в сиропе или с вином, то сначала их освобождают от сердцевины при помощи цилиндрической выемки или специальной

круглой ложечки, а затем уже очищают от кожицы.

Варят плоды в подкисленной воде или в слабо подкисленном сиропе – на 1 литр воды дается от 100 до 200 г сахара и до 1 г кислоты. Если плоды кислые, кислоту добавлять не надо. Сироп готовят из отвара полученного после варки плодов. Плоды вынимают из воды или слабого сиропа, добавляют сахар, доводят до кипения, снимают пену, процеживают и охлаждают. Этим сиропом заливают плоды.

Пищевая промышленность выпускает в разнообразном ассортименте готовые фруктовые компоты. Они вырабатываются из доброкачественных плодов (яблок, груш, айвы, абрикосов, персиков, черешен, вишен, ренклодов, мирабели, мандаринов и др.), которые заливаются прозрачным сиропом, приготовленным на сахаре.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.